



# ほんものを たべよう

提出日	6/ 火 水 木 金
	9 10 11 12
配達日	6/ 火 水 木 金
	16 17 18 19
翌々週分配達日	6/ 火 水 木 金
	23 24 25 26

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2020.6月3週号

## メカブ MEKABU

# 生活習慣病予防に 食事の始めに、まずメカブ

ほんものの鳴門ワカメのメカブです

ちようい  
(株) 丁井

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



左から丁井 淳史(専務)、丁井 登、丁井 俊(代表取締役)

## 食後の血糖値の急上昇を防ぎます

ワカメのメカブを食事の最初に食べると食後の血糖値の急上昇を抑制することができます。血糖値の急上昇は肥満、糖尿病、認知症の原因となりますので、メカブ食がダイエットや生活習慣病予防の優れた食材だということになります。

メカブのねばねば・とろとろにはフコイダンやアルギン酸などの水溶性食物繊維が豊富に含まれており、腸における糖質の吸収を穏やかにして血糖値の急激な上昇を抑えてくれるのです。

フコイダンには細胞を活性化し免疫を高める効果、制ガン効果、その抗酸化作用による美肌効果、美髪効果も知られています。

アルギン酸には胃腸を整え、排便を促す効果が知られています。

このほか、メカブには血液をサラサラにしてくれるEPA、甲状腺ホルモンの原料として新陳代謝を活発にするヨウ素、骨の形成、骨粗鬆症の予防になるカルシウムも豊富です。

## メカブの製品化は 長年の夢

メカブとは、ワカメの根っこ部分にある、ひだひだ状の生殖器官で、繁殖のための胞子を飛ばすものです。成実葉、胞子葉に相当します。ワカメを収穫するとメカブもたくさん獲れるのですが、たいへん傷みやすく、かつて製品化が難しかったものです。



## 我が家のスペシャルメニュー

徳島県鳴門海峡にある大毛島の鳴門ワカメの漁師、(株) 丁井の丁井 俊代表は、冷凍しておいたメカブを細断し、ポイルしたあと冷却し、50g パック入りに製品化しています。

これが我が家ではブームで、毎日のように食事の一品として活用しています。

食べ方はたいへん簡単で、パックから取り出した細切りメカブに、紅芋酢やポン酢、醤油ドレッシングなどをかけて食べるだけです。海藻とお酢の相性は抜群です。

納豆と海藻の相性も優れています。東北の健康食に酢納豆という文化があります。メカブ+納豆+ポン酢が我が家のスペシャルメニューです。

お味噌汁、お吸い物、うどんのトッピングにも使えます。

## ニセモノが横行する鳴門ワカメ

鳴門ワカメと表示している市販のワカメはかつて徳島県が調査したとき、そのほとんどが産地偽装された、韓国産や鳴門の近くの他海域産のものでした。

鳴門海峡の激流と吉野川のミネラルたっぷりの真水の影響を受けた大毛島付近や、小鳴門海峡のワカメこそが風味豊かな本家鳴門ワカメなのです。

## 丁井のワカメは高級

丁井 俊さんはワカメの胞子(種)から選別しています。おいしい良質なワカメの胞子を独自に栽培して、丁井の胞子と呼ばれています。だから百貨店で高級鳴門ワカメとして認められてきたわけです。

漁場地域の中でも、一番潮の流れの速い場所で養殖しています。人の嫌がる一番沖合でやっていますから、時間もかかるし、波も荒く、その分危険で、たいへんな作業です。私が聞いているだけでも、夢中になって刈っていて、ワカメの重量オーバーで2度船が転覆しています。

種の量、海面からの位置など天候や海の様子で調整します。

収穫は2月と3月に行い、4月以降の暖かくなったとき、ワカメは大きくなっても風味が低下しているので収穫しません。塩蔵生ワカメは一般には塩と水

を入れ増量して販売されていますが、そのようなごまかしは行いません。こうして色鮮やかな食感の良い、香りの良い丁井さんのワカメができています。

## 優良農業者

丁井さんは、私が徳島時代、共同購入運動を始めたごく初期に出会った生産者です。家に帰って妻に青き狼のような青年がいると報告したことを覚えています。

丁井さんは漁師であるとともに鳴門金時を作る農家でもあり、そのサツマイモを原料にしたお菓子も作っています。そのお菓子はサツマイモの栽培方法、レシピが残念ながらオルターとして取扱いができないものです。徳島県下で優良農家として認められ、現在は愛媛県のジュース加工工場の立て直しにも尽力を求められ、愛工房の経営も担っています。愛工房ではオルターのみかんの生産者、無茶々園のみかん果汁もお世話になっています。



ワカメの刈り取り作業

## (株) 丁井の細切りめかぶ

### ●原料

鳴門ワカメのメカブ 自社ワカメ

### ●製造工程

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 原料解凍    | 6. 充填      |
| 2. 原料細断    | 7. 計量、異物除去 |
| 3. 洗浄、異物除去 | 8. シール圧着   |
| 4. ポイル     | 9. 金属探知    |
| 5. 冷却      | 10. 冷凍保管   |